



## Marokkanische Aubergine

mit grünen Linsen, Rucola und Joghurt



30-40min



2 Personen

Die grünen Linsen haben ein tolles, nussiges Aroma und liefern viel Protein. Mit der fruchtigen Tomatensauce, die mit dem marokkanischen Gewürzklassiker Ras el-Hanout verfeinert wird, ergänzen sie vorzüglich die weich gebackene Auberginen. Mit Joghurt, getrockneter Aprikose und Rucolasalat serviert ein ganz besonderer Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Linsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Rucola
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Packung getrocknete Aprikosen<sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 15.2g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 35.4g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren und das Innere mit einem Messer kreuzartig einschneiden, dabei die äußere Haut nicht verletzen. Die **Auberginen** mit ca. 2TL Olivenöl einpinseln und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.



4. Sauce zubereiten

Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die **gehackten Tomaten** und die **Gewürzmischung** unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Die **Linsen** untermischen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Auberginen backen

Die **Auberginen** 12-15Min. im Ofen backen, bis die **Haut** leicht welk wird. Dann wenden, mit etwas Salz bestreuen und weitere 10-15Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Ofen ausschalten und die **Auberginen** darin warm halten.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



5. Salat vorbereiten

Aus 1-2TL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Das **Dressing** kurz vor dem Servieren unter den **Rucola** mengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Linsen-Tomaten-Sauce** auf den **Auberginen** verteilen, dann **jede Hälfte** mit ca. **1EL Joghurt** und **einigen Aprikosenstückchen** garnieren. Die **gefüllten Auberginen** mit dem **Rucolasalat** servieren.